



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTAR SOTE

10 tane mantar
1 adet yeşil biber
1 adet kırmızı biber
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Çay kaşığı ucu kadar fesleğen, tuz, karabiber

Mantarları sirkeli suda iyice yıkayın.
Tam ortadan ikiye bölün.
Biberleri de ortadan keserek içindeki tohum kısımları atın.
Parmak ucu büyüklüğünde kesin.
Tavaya zeytinyağını koyun.
Sonra biberleri tavaya koyun ve kızarmalarını bekleyin.
Akabinde mantarları koyup baharatları dökün.
Yarım su bardağı kadar ılık su koyup biraz kaynatın.
Suyunu çektikten sonra tabağa alın.

